

SUZANNE BIEWINGA

Ouder worden als ervaring

FILOSOFIE VAN HET LATE LEVEN

Boom – Amsterdam

Inhoud



Inleiding 9

EEN OVERVOLLE MAILBOX

1. Waarom zou je ouder worden betekenis geven? 17

OVER EEN NIEUW EN PARADOXAAL VRAAGSTUK

Ouder worden, oud zijn 17 | ‘Gemakkelijke’ en ‘lastige’ kanten van ouder worden 22 | Ouder worden in de eenentwintigste eeuw 27 | Gangbare verhalen 34 | Anders kijken, denken, spreken? 42 | De filosofiewerkplaats 46

2. Het goede leven 53

OVER VERLANGEN NAAR BETEKENIS

Zorg om betekenis, een innerlijk kompas 53 | Pijnlijke dingen en de betekenis van waardigheid 57 | Stoïcijns het goede blijven doen 61 | Blijven genieten met (of zonder) Epicurus 68 | Worden wie je wilt en kunt zijn 77 | De betekenis van het ware en schone 82 | Bouwstenen 85

3. Ageïsme te lijf 87

OVER EMOTIES EN HET OUDE LICHAAM

Emoties richting geven 87 | Ageïstische vooroordelen (niet) leren doorzien 93 | Anders kijken naar het oude lichaam 98 | Vergeten emotie: schaamte over onmacht 102 | Vergeten emotie: weerzin tegen lijden 107 | Bouwstenen 112

4. De wereld en de Tuin 115

OVER LEVEN MET ANDEREN

Buiten de dominante wereld van het werk 115 | Handelen: spreken, doen en laten 121 | Hoe groot is de wereld? 124 | Vriendschap en vertrouwen 128 | Het penibele evenwicht tussen geven en ontvangen 132 | (Niet) gezien worden 137 | Handelen, moraal en eer 142 | Bouwstenen 150

5. Leven in de tijd 153

OVER EINDIGHEID EN HET ERVAREN VAN TIJD

Tijd en de cyclus van generaties 153 | De toekomst als open tijd 158 | Het verleden, grond om op te staan 163 | Het heden, vrijheid en integriteit 168 | (On)voltooide tijd en het levenseinde 172 | Voorbij de tijd? 179 | Bouwstenen 185

6. Een nieuwe semantische ruimte 187

ANDERS SPREKEN OVER OUDER WORDEN

Waarheden van ouder worden 189 | Betekenissen van ouder worden, het goede en schone 193 | Ouder worden en persoonlijke waardigheid 197

Tot slot 203

OUDER WORDEN IN EEN VERANDERENDE WERELD

Verantwoording en dankwoord 207

Noten 209

Bibliografie 215

Illustratieverantwoording 223

IN HERINNERING AAN

Henriette Christine Biewinga-Dagnelie
2 maart 1925 – 8 februari 2024

Inleiding

EEN OVERVOLLE MAILBOX



Ook in vroeger tijden werden sommige mensen oud. Maar nooit eerder in de menselijke geschiedenis werden zovél mensen zo oud als nu, in het begin van de eenentwintigste eeuw. Nieuw is dat wij *massaal* ouder worden. Vroeger waren leven en dood nauw met elkaar verstrengeld. Nu is de dood tijdens een decennialange volwassenheid voor veel mensen bijna afwezig: onze jeugd lijkt eindeloos. Ook dat is nieuw. Maar dan kondigt zich in relatief korte tijd – als vanouds – toch onvermijdelijk het einde aan. Ouder worden in de snel veranderende samenleving van de eenentwintigste eeuw is het betreden van een onbekend terrein. Het roept nieuwe vragen op over de waarheid en betekenis van ouder worden. Vragen die – veelal in stilte – erom roepen besproken en overdacht te worden, van alle kanten bekeken te worden.

In dit boek denk ik in dialoog met andere ouderen na over antwoorden op die vragen. Ouder worden ziet er in de ogen van ouderen zelf anders uit dan gangbare vooroordelen en verhalen van buitenaf doen geloven. Ingewikkelder, avontuurlijker, rijker, moeilijker. Deze veelzijdige werkelijkheid van ouder worden blijft veelal onbesproken in de samenleving en ongezien in de media. In het overheidsbeleid is er weinig aandacht voor.

Daarom wil ik ruimte maken om over ouder worden te praten op een manier die past bij de ervaring van ouderen. Los van illusies over ouder worden als rozengeur en maneschijn, verwachtingen over vrij zijn en ‘jong’ blijven in een wereld waarin niets hoeft en alles kan. Want zo is het niet – of althans niet altijd en niet voor iedereen. Maar ook los van heersende vooroordelen die ouder worden afdoen

als niets anders dan kommer en kwel, alsof ouder worden alleen maar bestaat uit kwalen, eenzaamheid en het verlies van alles wat je lief is. Ook die verhalen kloppen niet. Wat betekent het dan wel om ouder te worden?

In de hoop twaalf oudere mensen te interesseren om drie ochtenden te komen praten over betekenisgeving van ouder worden, stuurde ik negen jaar geleden een bericht naar de lokale krant. Het bericht nodigt uit om deel te nemen aan drie filosofische groeps-gesprekken, waarin met hulp van oude en hedendaagse denkers en wetenschappers zal worden onderzocht wat de hete hangijzers zijn van ouder worden. Ik formuleer er alvast drie: hoe is individuele autonomie verweven met onze fundamentele kwetsbaarheid en afhankelijkheid? Wat is de waarde van levenservaring in een veranderende samenleving? Welke zinvolle levensdoelen kun je stellen als je toekomst krimpt?

Tot mijn verbazing stroomt mijn mailbox meteen vol. Binnen een dag moet ik een wachtlijst aanleggen, die maar blijft groeien. Om in de grote stroom aanmeldingen zo veel mogelijk mensen een plaats te bieden, voer ik de serie van drie gesprekken niet één keer uit maar vijf keer. Zo kunnen zestig mensen meedoen. Meteen blijkt dat een tijdsbestek van drie ochtenden te kort is om het onderwerp goed door te spitten. De deelnemers willen méér. Ik ook. Meer verdieping, meer invalshoeken, meer tijd en aandacht voor aspecten die onverwacht opdoemen en vragen om reflectie. Zo ontstaat mijn *filosofewerkplaats*.

In de daaropvolgende jaren organiseer ik opeenvolgende thematische gesprekseries, die ik telkens in meerdere groepen uitvoer. Met de deelnemers onderzoek ik ouder worden als filosofisch thema: wij spreken over existentiële zorgen en hoogste waarden, diepe overtuigingen en de weerbarstige praktijk. Het is een vreemde gewaarwording: praten over heikele punten die je ten diepste verontrusten, blijkt inspirerend en moedgevend. Niet alleen de deelnemers ervaren dat zo, ikzelf ook.

Wij spreken over algemene filosofische vragen die opkomen binnen een familie, een vriendengroep, een samenleving. Het zijn vragen die de individuele mens overstijgen. Toch kan ons antwoord

alleen maar persoonlijk zijn. De waarde van ouder worden wordt immers sterk bepaald door je eigen geschiedenis en levenskunst. Bovendien verschillen omstandigheden van mens tot mens: je gezondheid, sociale kring, inkomenszekerheid, woonomgeving.

Dat we allemaal een eigen antwoord geven, betekent niet dat er geen gemeenschappelijke noemer is die de individuele waarheid en betekenis van ouder worden meebepaalt. De maatschappelijke rol die ouderen door anderen wordt toegekend – of niet wordt toegekend – is van invloed op de waarde die we aan ons eigen ouder worden kunnen geven. Net als de mate waarin we vertrouwen hebben dat er ergens een passende woning voor ons zal zijn, een levendige sociale omgeving en hulp wanneer we die nodig hebben. Onze antwoorden worden beïnvloed door verhalen en mythen over hoe het vroeger ging. Door wat ons als vanzelfsprekend wordt voorgehouden in media, beleid, reclames. Door de voorbeelden die andere ouderen ons voorleven.

Zoals elk persoonlijk antwoord ontstaat in wisselwerking met onze omgeving, reikt elk antwoord verder dan de eigen persoon. Altijd is zo'n antwoord voorlopig, passend bij de specifieke omstandigheden van een tijd en een samenleving, vooruitlopend op volgende antwoorden die de huidige achterhalen. De vraag naar waarheid en betekenisgeving van ouder worden betreft daarom niet alleen ouderen zelf, maar ook hun naasten, jongere medeburgers, opinieleiders, beleidsmakers en politici. Ze gaat iedereen die niet vroegtijdig sterft ooit persoonlijk aan.

Omdat elk antwoord op een filosofische vraag persoonlijk is, spelen gebeurtenissen uit mijn eigen leven onvermijdelijk door mijn hoofd bij het schrijven van dit boek. Zoals de herinnering aan het ziekenhuis waarin ik langdurig verbleef toen ik als jongere de diagnose gynaecologische kanker kreeg. In het ziekenhuis ontving ik een weldadig extra toefje persoonlijke betrokkenheid dat patiënten van middelbare en hogere leeftijd niet kregen. Ik vroeg me af of er verschil in waarde is tussen het ene leven en het andere, en hoe het voor mijn moeder zou zijn geweest als zij daar in het ziekenhuis zou liggen. Ik probeerde me in te denken hoe mijn leven zonder kinderen eruit zou zien. Als laatste in een lijn van generaties zou

het ook op hoge leeftijd anders zijn dan ik me ooit had voorgesteld. Ik besepte dat een leven leiden niet alleen inhoudt dat je iets goeds doet met de kansen die het je biedt. Het is ook de kracht opbrengen om je de pijnlijke dingen eigen te maken die het op je pad zet. Maar de filosofische impact van dit besef kon ik nog niet overzien.

Een paar jaar later verruilde ik mijn baan in de volwasseneneducatie voor het ondersteunen van besturen van patiëntenorganisaties. Zelf had ik inmiddels het initiatief genomen om samen met anderen zo'n organisatie op te richten voor vrouwen met gynaecologische kanker. Ik zag hoeveel kracht, levensmoed en wijsheid het vraagt om te leven met ziekte en beperkingen. Hoe de grenzen kunnen verschuiven van wat je als leefbaar ervaart. Met ervaringsdeskundigen uit verschillende organisaties organiseerde ik workshops, om een antwoord te vinden op de vraag wat *kwaliteit van zorg* en *kwaliteit van leven* is. Wij formuleerden een humanistisch antwoord, ontdekte ik achteraf, nadat we onze bevindingen hadden gepubliceerd. Het maakte me duidelijk hoezeer cultuurfilosofische geschiedenis onderdeel is van alle denken, ook als we ons daar niet bewust van zijn.

Ik behoorde nog steeds niet tot de ouderen, toen ik nog iets anders leerde. Ik werkte inmiddels als coördinator van een hospice, waar vrijwilligers steun verlenen aan mensen in hun laatste levensfase. Daar maakte ik mee hoe harmonieus het leven kan zijn als alle uiterlijkheid wegvalt en er niets meer bewezen of op anderen bevochten hoeft te worden. Hoe betekenisvol het kan zijn, ook – of juist – als het raakt aan de dood. En hoe de betrokken aandacht van medemensen daaraan bijdraagt.

Na mijn werkende bestaan besloot ik filosofie te gaan studeren. Ik ging op zoek naar manieren om iets te kunnen zeggen over de *waarheid* van ouder worden, over de *betekenis* ervan. Ik zocht antwoorden op de ethische vraag naar omstandigheden, waarden en (voor)oordelen die beïnvloeden hoe mensen van verschillende leeftijden met elkaar omgaan of niet met elkaar omgaan: wat maakt ouder worden tot een zinvolle ervaring? Antwoorden ook op filosofisch-antropologische vragen: wat betekent het om in een ouder wordend lichaam te leven? Om een leven te leiden te midden van anderen die voor, naast en na je leven? Om te merken dat de

tijd verschuift? Na mijn afstuderen zette ik de oproep in de lokale krant die ik hierboven al noemde. Ik dacht dat drie ochtenden met elkaar spreken over het late leven een mooie afsluiting zou zijn van wat ik had geleerd.

Maar het loopt dus heel anders. Mijn overvolle mailbox wordt het begin van jarenlang onderzoek. Naast de gesprekken in de filosofiewerkplaats duik ik opnieuw in de boeken. Ik leer van oude en hedendaagse denkers en wetenschappers. Niet alleen van de schaarse teksten die zij hebben geschreven over ouder worden, maar ook van gedachten over ons mens-zijn in het algemeen. De vragen die de boeken bij mij oproepen, leg ik in de filosofiewerkplaats voor aan de deelnemers. Met de resultaten daarvan ga ik weer terug naar mijn boekenkast. Al doende onderscheid ik verschillende dimensies van wat het is en betekent om ouder te worden als *verlangend*, *belichaamd*, *sociaal* en *eindig wezen*.


Bijna zeven jaar later sluit ik de deur van mijn filosofiewerkplaats om te gaan schrijven. Tweeënnegentig groepsgesprekken heb ik gevoerd. De deelnemers hebben hun ervaringen en inzichten gedeeld over het appèl dat ouder worden doet op de kracht van hun karakter. Ze hebben verteld over persoonlijke groei en toenemende verwondering, over verlies en levensvreugde, over gêne en (zelf-)vertrouwen, over het voorbijgaan van de tijd. Stapels gespreksverslagen liggen klaar. Stapels boeken. Stapels notities. Samen vormen die het ruwe materiaal voor het proefschrift dat ten grondslag ligt aan dit boek.¹

Het resultaat is niet een nieuw standaardverhaal over waarheid en betekenis van ouder worden. Het gaat mij erom een ruimte te creëren waarin gesproken kan worden over ouder worden op een manier die *waar* is. Zonder romantische illusies of eenzijdig doemdenken. Waarin wordt verwoord wat er *goed* en *mooi* aan is of kan zijn, en wat niet. Die ruimte noem ik een nieuwe semantische ruimte – ik zal nog uitleggen wat ik daarmee bedoel.

Bij het schrijven heb ik filosofisch vakjargon vermeden. Met uitzondering van precies deze woorden: een *nieuwe semantische ruimte*. Deze woorden zijn te belangrijk om aan de kant te laten staan. Ze vormen de titel van het laatste hoofdstuk.

In alle hoofdstukken komen de deelnemers aan de filosofiewerkplaats veelvuldig aan het woord. Zonder hun openheid en bereidheid om hun ervaringen, inzichten, verlangens en twijfels te delen, had ik dit boek niet kunnen schrijven. Allemaal waren zij bereid in een filosofische dialoog de eigen vanzelfsprekende aannamen van waarheid en diepgewortelde principes van goedheid en schoonheid ter discussie te stellen. En allemaal schaarden zij zich met enthousiasme achter het idee om onze gesprekken in geanonimiseerde vorm te gebruiken voor dit boek. Dit boek is in de eerste plaats door en voor hen.

In het eerste hoofdstuk begin ik met een verkenning van ouder worden als *nieuw* vraagstuk: demografische, technische en maatschappelijke ontwikkelingen maken het tot een andere ervaring dan in alle voorgaande eeuwen. Gangbare verhalen over ouder worden als ‘jong’ blijven of als ‘zwart gat’ maken het bovendien tot een *paradoxaal* vraagstuk. Er is een nieuwe manier van spreken nodig: een nieuwe semantische ruimte. Maar wat houdt dat in en hoe bouw je zo’n ruimte? Om die vraag te beantwoorden verzamel ik in de volgende hoofdstukken een aantal bouwstenen. Ik ga na wat het menselijk verlangen naar een waar, goed en mooi leven betekent voor de levensdoelen die ouderen zich stellen. Hoe de verschillende dimensies van ons mens-zijn daarop van invloed zijn: wij worden ouder als belichaamd wezen met emoties en beperkingen die ons soms hinderlijk in de weg staan. Als sociaal wezen staan we in relatie tot onze naasten en onbekende anderen, in een samenleving die ouderen niet vanzelfsprekend een zinvolle plaats biedt. Als eindig wezen hebben we ons, na een lange periode van ‘gewone’ volwassenheid, te verhouden tot het voorbijgaan van de tijd en onze eigen eindigheid. Met de verzamelde bouwstenen vorm ik een nieuwe semantische ruimte rond ouder worden, waarin vrijuit en waarachtig gesproken kan worden over ervaring, waarheid en betekenis van ouder worden in deze tijd.



Geloof me, Kefalos, ik vind het fijn om met heel oude mensen te praten. Ze hebben als eersten een weg genomen die misschien ook wij moeten afleggen. En ik denk eigenlijk dat we van hen kunnen leren hoe die weg is, *ongelijk en lastig óf gemakkelijk en vlak*. Hoe denk jij hierover?

Socrates in Plato, *Het bestel*

‘Onze betekenis ligt niet zozeer in iets doen’, overwogen de deelnemers, ‘het gaat meer om een *houding*.’ Zij proberen woorden te vinden voor deze houding: ‘We willen doen wat ons gelukkig maakt en dat willen we voorleven en doorgeven. We hoeven niet per se te slagen in het leven, je best doen is genoeg. We hopen dat anderen er iets aan hebben dat wij zijn zoals we zijn.’

Filosofiewerkplaats, *Heikele punten van ouder worden*